

Fregola z jagnięciną



DORADCA SMAKU



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

Makaron - Fregola	200 g (tostowany w kuleczkach)
woda	400 ml
oliwa z oliwek	2 łyżki
masło	4 łyżki
udziec jagnięcy	400 g (pokrojony w kostkę)
białe wino	250 ml
cebula	1 szt.
marchew	2 szt.
cukinia	2 szt.
natka pietruszki	pół pęczka
sól morska	
pieprz czarny mielony	
cynamon	
imbir mielony	
rodzynki	50 g (sułtańskie)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Przygotować wszystkie składniki.
- KROK 2 Do rozgrzanego garnka wrzucamy posiekaną w kostkę cebulę i przesmażamy. Dodajemy kawałki jagnięciny, doprawiamy solą i pieprzem. Dusimy na średnim ogniu.

- KROK 3 Obraną marchew i cukinię kroimy w kostkę. Do prawie miękkiego mięsa dolewamy wino, redukujemy i dorzucamy pokrojone warzywa oraz szczyptę cynamonu i imbiru. Dusimy pod przykryciem na małym ogniu.
- KROK 4 Przygotowujemy pastę: płuczemy w zimnej wodzie, wrzucamy do garnka, zalewamy wodą z dodatkiem oliwy z oliwek, soli i pieprzu. Gotujemy ok. 15 minut.
- KROK 5 Ugotowaną pastę przekładamy na duży talerz, wykładamy mięso z warzywami, które obficie posypujemy świeżą natką lub kolendrą oraz, wedle uznania, rodzynkami sułtańskimi. Smacznego!